

火	水	木	金	土	日
			※ 個人指導&個人レッスンの時間帯は各々異なりますのでお問合せ下さいませ。 (長谷川代表は基本的に13~16時、他指導者は最長19時までです。宮本の、宮本(夜)の日は21時までお受け頂けます) ※ 印は一般の方も受講可能な講座です。		1 ◎【体塾】 10時半~12時 (松岡) 個人指導&個人レッスン 松岡
3 ◎【体塾】 10時半~12時 (今野) 個人指導&個人レッスン 今野・角川・宮本(夜)	4 ◎【自動運動& 舞踏体験コース】 (舞踏:芝崎三朗 11時~12時50分 BGM:竹内直&よしき&長谷川) ◎【整体塾 (季節の整体)】 15時~16時半 (長谷川) 個人指導&個人レッスン 長谷川・松岡・宮本(夜)	5 ◎【体塾】 10時半~12時 (木戸)	6 ◎【体塾】 10時半~12時 (角川) ◎【体塾】 (満月の体塾) 19時~20時半 (宮本) 個人指導&個人レッスン 今野・角川・松岡・宮本	7 ← 「整体の学校 (中等)」 → 11時~18時位 (長谷川) 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野・松岡・宮本(夜)	8 個人指導&個人レッスン 長谷川・松岡・宮本(夜)
10 ◎【体塾】 10時半~12時 (今野) 個人指導&個人レッスン 今野・角川・宮本(夜)	11 ◎【体塾】 (自動運動会) 10時半~12時 (松岡) 個人指導&個人レッスン 松岡	12 ◎【体塾】 10時半~12時 (今野) 個人指導&個人レッスン 今野・角川・松岡・宮本(夜)	13 ◎【体塾】 10時半~12時 (角川) 個人指導&個人レッスン 今野・角川・松岡・宮本(夜)	14 ◎【The合気道 (入門篇)】 10時半~12時 (大高) 個人指導&個人レッスン 松岡・宮本(夜)	15 ◎【頭蓋仙骨復習会】 12時半~17時 (我妻先生) 個人指導&個人レッスン 長谷川・宮本(夜)
17 ◎【体塾】 10時半~12時 (今野) 個人指導&個人レッスン 今野・角川・宮本(夜)	18 ◎【体塾】 (自動運動会) 10時半~12時 (松岡) ◎【穴追い講座】 12時半~15時半 (松岡) 個人指導&個人レッスン 角川・松岡・宮本(夜)	19 ◎【氣道会】 (自動運動初心会) 10時半~12時半 (大高) 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野・松岡・宮本	20 ◎【体塾】 10時半~12時 (角川) ◎【体塾】 (新月の体塾) 19時~20時半 (宮本) 個人指導&個人レッスン 今野・角川・松岡・宮本	21 ← 「整体の学校 (中等)」 → 11時~18時位 (長谷川) 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野・松岡・宮本(夜)	22 個人指導&個人レッスン 長谷川・松岡・宮本(夜)
24 ◎【体塾】 10時半~12時 (今野) 個人指導&個人レッスン 今野・角川・宮本(夜)	25 ◎【体塾】 (季節の体塾) 10時半~12時 (松岡) ◎【整体塾 (愉氣の会)】 12時半~14時 (松岡) 個人指導&個人レッスン 角川・松岡・宮本(夜)	26 ◎【体塾】 10時半~12時 (角川) ◎【手当て講座】 13時~15時 (大高) 個人指導&個人レッスン 今野・角川・松岡・宮本(夜)	27 ◎【体塾】 10時半~12時 (角川) 個人指導&個人レッスン 今野・角川・松岡	28 ◎【体塾】 10時半~12時 (松岡) ◎【穴追い講座】 12時半~15時半 (松岡) 個人指導&個人レッスン 松岡	29 ◎【体塾】 10時半~12時 (松岡) 個人指導&個人レッスン 松岡

神無月の整体

冬よりも、日中の朝晩の気温差がある季節が最も冷えの影響を受けやすいです。そこで登場するのが足湯。

※足湯は、腰痛、喉の痛み、鼻風邪をはじめ、どのような症状に対しても、またいつの季節であっても、「何かの変動があればまず行って欲しい健康法」ですが、本格的な活用が多いのはこの季節からでしょう。(なお消化器に変動がある場合は「膝湯」のほうして下さい)

※普段から愉氣を受けていたり自動運動や脊髄行氣や瞑想を行っている敏感な身体だと、たいいていの変動は一回の足湯で事足ります。

※なお、10月も半ばになると朝方の冷えが強くなるため、起床直後に行うのが大変有効です。
(冷えの影響がある方は「冷えの急処」が詰まって圧痛があるので、其処を整圧してから行えば効果大。
※なお、この季節に限らず肘の冷えは呼吸器に直接的に影響するので注意! その場合は「肘湯」が必要。)

また体が求めれば、そろそろ塩気のある汁物を摂るようにしていくと良いでしょう。
なお、この季節に、骨盤の捻じれを整えておくと冬が快適。こればかりは整体を活用するのが簡便です。

今年は、この数年と異なり腎臓の影響が少ない反面、神経系統に負担がかかっています。

そのため、「神経過敏や鬱的な気持」を呈しやすくなると思われます。

どうぞ、同封の『季節の健康法』を活用しながら、冬の準備を図って下さいませ。

※なお、足湯の仕方は、かなりポイントや注意がありますので、それぞれの行い方は拙著『氣道入門』(東洋医学セルフケア)をご参照戴くか、個人指導(整体)を受けられる際に受付の者に「遠慮なく」お尋ね下さい。
(長谷川浄潤)

※ 個性豊かな各指導者を、ぜひご活用下さい。

同じ時間枠で「温熱 (アイロン) 療法」「穴追い」「0 (ゼロ) リングテスト」等もお受け頂けます (東京道場共)。



特定非営利活動法人

氣道協会

・各種ご予約やお問合せは、全て以下で承っております。(電話受付10~18時/月曜&第5週は休業です。)

〒231-0045 神奈川県横浜市中区伊勢佐木町5-127 Tel/045-261-3300 Fax/045-261-3304

<http://npo-kido.com/>

氣道 検索

2017
10

東京道場の日程は裏面をご覧ください

月	火	水	木	金	土	日
			※◎印は一般の方も受講可能な講座です。 ※個人指導&個人レッスンの時間帯は各々異なりますのでお問合せ下さいませ。 (長谷川代表は13~16時が基本です。 永井(夜)は19~20時半の時間帯で承ります) ※東京道場ならではの「鍼灸整体」、ぜひご体験下さい。(担当:佐野) ※東京道場での「氣道会」は予約制です。			1
2	3	4	5	6	7	8
個人指導&個人レッスン 永井(夜)	個人指導&個人レッスン 永井(夜)	個人指導&個人レッスン 佐野		◎【体塾】(満月の体塾) 10時半~12時(永井) ◎【氣道会】(自動運動 初心会) 13時半~15時半(永井) 個人指導&個人レッスン 永井		
9	10	11	12	13	14	15
	個人指導&個人レッスン 永井(夜)	◎【体塾】 10時半~12時(佐野) ◎【整体塾(季節の整体)】 16時半~18時(長谷川) 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野			◎【体塾】 10時半~12時(角川) 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野・角川	
16	17	18	19	20	21	22
個人指導&個人レッスン 永井(夜)	個人指導&個人レッスン 永井(夜)	個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野		◎【体塾】(新月の体塾) 10時半~12時(永井) 個人指導&個人レッスン 永井		◎【手当て講座】 12時~14時(永井) 個人指導&個人レッスン 永井
23/30	24/31	25	26	27	28	29
個人指導&個人レッスン 永井(夜)	個人指導&個人レッスン 永井(夜)	個人指導&個人レッスン 佐野・永井(夜)	◎【体塾】 10時半~12時(永井) 個人指導&個人レッスン 佐野・永井		◎【整体塾(整体練習会)】 13時~15時(佐野) 個人指導&個人レッスン 佐野	◎【氣道の学校(体の学校)】 11時~17時(佐野)

料金

- 個人指導(整体)
 - ・スタッフ(30分枠): 一般 6,000円
※佐野(20分枠) 会員 4,000円
- 初めての方
 - ・スタッフ(1時間程度): 一般 9,000円
会員 7,000円
(・長谷川(5~10分): 会員 8,000円)
- 個人(&グループ) レッスン
 - 1時間枠(50分程度): 一般 12,000円
会員 8,000円(佐野担当10,000円)
 - ※当会でやっているほぼ全ての内容を
学んで頂けます。
詳細はチラシをご請求下さい(無料)。
- 温熱(アイロン)療法: 4,000円
(↑行い方を学ぶのは個人レッスンにて)
- 鍼灸整体(40分): 6,000円
- ★講座については会報同封チラシをご参照下さい。

ご予約

個人指導&個人レッスンは、道場ご
来場時またはお電話のみにて承っ
ております。(緊急時以外は前日迄にご連絡下さい)

横浜道場 全て横浜道場にて受付。

東京道場

全日横浜にて受付可能。
道場ご来場時も承ります。指導
中は留守電対応とさせていただきます。

(長谷川代表は、東京指導日の
10~17時は東京にて、他日
は横浜にて受付致します。)

芦屋道場 大森道場

会報内、各道場講座案内をご参
照下さい。

おすすめの活用法

当会で最もお薦めしたいのは個人指導(整体)ですが、体質改善や深いリラクゼーションのためには、当会オリジナルの「鍼灸整体」なども是非ご活用下さい。

※なお「マコモ風呂(横浜)」や「体塾」、「温熱療法」と併用されると驚くべき相乗効果があります!

(また、それらの効果を最大限に引き出す【氣道の学校】(=愉氣の学校)は)あらゆる意味でお薦め。その他、ご興味のあるものからご活用下さい。

※体質改善への近道! 心地よく体を動かす「体塾」は、定期的に活用されると驚くほど身心が変化します。
なお、一般の方もご参加頂けます。(一般: 2500円・会員: 2000円。長谷川先生は会員限定です)

※お得な月謝制度(4回: 6000円、8回: 11000円)や回数券(3ヶ月有効: 17000円)もございます(会員限定)。
(東京・横浜共通。「体塾」の他「自動運動会」「自動運動&舞蹈コース」「横浜 愉氣の会」にもご利用頂けます)



特定非営利活動法人

氣道協会

東京道場

〒130-0022 東京都墨田区江東橋5-2-6 深谷木材興

Tel&fax/03-5600-0242 (指導日のみ受付)